地域生活情報紙 道新 No.172 とまこむ PLUS 第1・3木曜発行

〈編 集〉
「道新とまこむ」編集室
〒053-0022
苫小牧市表町1丁目3-8 北海道新聞苫小牧支社内
TEL(0144)33-1056 FAX(0144)32-2034
〈編集協力〉
北海道新聞販売所 樽前会
http://www.tomacom.jp

カメラ女子 第2弾 ぶらり苫小牧散歩 ゆるふわ写真が撮りたい!

今年3月3日号に掲載し、反響があった「ゆるふわ写真カメラ教室」。第2弾は、カメラを持って外に出るお散歩撮影会。ゆるふわ写真は意外に簡単。どこでもだれにでも撮れます。

前回同様、講師には札幌在住で、撮影やデザインの仕事も手がける渡邉真弓さんを迎えました。 (花田千歐)

ゆるふわ撮影のおさらい

カメラの正しい構え方から、WB(ホワイトバランス)やAv(絞り優先)を使う「ゆるふわ写真」の撮り方をおさらい。
※カメラの機種により操作は違います。取扱説明書を参考にチャレンジしてみよう!

アドバイス1 WB(ホワイトバランス)で雰囲気を変えよう!

背面の十字キーの中からWBボタンを押す。または、メニューボタンからWBを選択。「☀」(晴れ)「☁」(曇り)「⌂」(日陰)「蛍光灯」(蛍光灯)など選択肢が画面に表示されます。

アドバイス2 露出補正をプラスにして明るさを調整。ほんわかさもアップ!

「+/−」ボタンを押す。またはメニュー画面から選択すると[−2〜0〜+2]などの数値が書かれたゲージが表示されます。

アドバイス3 背景をぼかそう!

一眼レフの場合は、「F値」が小さいほどボケ感が出ます。コンパクトカメラはマクロ撮影。被写体に限りなく近づいてピントを合わせ、遠くの背景をたくさん入れるとボケ感が出ます。

初心者も含め6人が参加。コンパクトカメラや一眼レフなど、取り扱い説明書を片手に操作の確認。ひとつずつ「なるほど〜」の声が

お散歩撮影会スタート

表町から王子町の一角をぐるっとお散歩。道端に咲く花やかわいい窓枠のある建物、レトロな雰囲気も味わいがあって、苫小牧の街の良さを再発見した気分。時間を忘れて撮りまくります。

◀屋外での撮影は開放的。晴れの時は100、曇りなら400など、ISO感度は天気の様子をみて柔軟に変更するのがお薦め

▲「何て花だろう?」と、車で通るばかりでは気付かなった発見がいっぱい

▲WBは「☀」(晴れ)「☁」(曇り)などイメージに合わせて設定を工夫して。自分色の写真を目指します

スクリーンを使って講評

みんなが撮った一押し作品を、スクリーンに映して先生が講評。同じ場所を歩いたとは思えないほど、個性的な写真が次々と。カメラの奥深さを知って、ますます大好きに。

▲それぞれの作品を見て「かわいい!」「勉強になる」と、みんな笑顔。作品を撮った瞬間の気持ちや、工夫した点などを話す楽しい時間

出来上がった作品&感想

片石律子さん
コンパクトカメラでも背景をぼかしたり、雰囲気を変えられてびっくり。何気なく見ていた物が、こんなにかわいいなんて。カメラが楽しくなりました。

若林千恵さん
今までAv(絞り)や露出をうまく使いこなせなかったんですが、今日教えていただいたことを参考に、これからカメラを楽しみたいです。

北村暁子さん
屋外で撮ることがなかなかなかったので、お散歩撮影会楽しかったです。皆さんの写真を拝見して勉強になりました。

丹下美咲さん
「お散歩撮影会」楽しかったです。自分で撮った写真は、1枚1枚物語があって、愛しさが増すな〜と思いました。

三浦美香さん
普段触らなかった機能を教えてもらい、勉強になりました。苫小牧の街中は魅力的な古いものがたくさん。また、カメラ片手にゆっくりお散歩したいです。

綿谷圭江子さん
とにかく楽しかった!分かりやすく説明してくれて、より写真が面白くなりました。住んでいると気付かない街の魅力を再確認できました。

講師プロフィール紹介

渡邉真弓さん
札幌在住。紀伊国屋書店札幌本店などで個展。札幌でカメラ教室を主宰。
http://www.allo-japon.com

先生からひと言

お散歩写真は一期一会。「この被写体には二度と会えないかも」と、いろんな角度で撮るのも大切。露出補正が心配なら「−、0、+」の3パターンで撮っておくと安心ですよ。

お知らせ

11月26日(土)苫小牧駅前プラザegaoで開催される「苫小牧よくばりマルシェ2011」に、お散歩撮影会の作品を展示予定。お楽しみに!

女子力UP講座

なかなか思いどおりにならない眉毛のメーク。きれいな形で自然に描けるようになりたいな～。さあ挑戦！ コスメティックサロン「ぱすてる」の店長藤本由佳さんに教えてもらいました。（mika）

「眉メーク」編

まずは下準備。伸び過ぎた長い毛をはさみでカットしよう。眉用コームをあてながら、飛び出した部分を切っていく。これなら切り過ぎる心配がない。

眉を描くのは、ペンシルとパウダーの2種類を用意。これが自然な仕上がりになるコツ。色は髪の色に合わせるか、やや明るめが自然で今風。

最初に眉山の位置を決めて、ペンシルで印をつけるとやりやすい。角度は好みだが、自然なのは約10度。左右で眉山の位置が違うのが悩みの私。片方の眉山を若干下にして、バランスを取る。プロの的確なアドバイスで悩みも解消。さすが！

次に、パウダーを使って眉頭から眉山まで描く。同じ太さで、すき間を埋めるように描く。眉頭が近過ぎたり、濃く描き過ぎるとキツイ印象になるので注意。

次にペンシルで眉尻の毛を一本一本足すように描く。中央部、眉頭もバランスを見て描き足す。すると「もっと軽いタッチで描くと、自然ですよ」と藤本さん。余計な力が入って、いかにも描きました的な眉になってしまうところだった。

最後に眉の上下の余分な毛を、電動シェーバー（これは便利！）で処理すると、すっきり眉の完成。存在感はあるのに、すごく自然。これで堂々と前髪をあげられるわ。

先生の批評

自然な仕上がりで90点。最近はやや太めの眉がトレンドです。眉レッスン（要予約420円）で、いつものメークをランクアップしませんか

最初は藤本さんがお手本を見せてくれる

眉用の電動シェーバー（右）など。きれいな眉作りにかかせないアイテム

藤本さん

コスメティックサロン「ぱすてる」
王子町3―2―20
☎33・3363

まちかど通信

笑顔と元気を届けたい
【フィットネスインストラクター　木田麻美さん】

パワフルなダンスと、はじける笑顔が印象的なフィットネスインストラクターの木田麻美さん(29)。特定のスポーツクラブに属さず、フリーで市内外のダンスレッスンへ出向き指導している。

上・ズンバレッスン。木田さんのトークやアドリブに笑いが起こる
下・「自分もみんなも楽しいのが1番！」と、笑う木田さん

苫小牧出身の木田さんは、小学校から社会人までスピードスケートの選手として活躍。オフシーズンに通っていたジャザサイズの楽しさが、インストラクターを目指すきっかけとなった。引退後は10年ほど、市内のスポーツクラブのスタッフとして働いていた。

現在2人の息子の母でもある木田さんは、産休中に福祉施設で体操指導のボランティアを経験。「無表情だった人たちが、だんだん笑顔になっていくのを見て、この仕事をもっと極めたいと思いました」と、話す。活動の幅をさらに広げるため、今年1月フリーへ転向した。

ストレッチやラテン系ダンスのズンバなど、10種類の資格を持ち指導にあたる。5月には木田さん主催の「ズンバイベント」を初開催し、参加者100人を超す大盛況ぶりを見せた。のぞみコミュニティセンターで行う、バランスボールやヨガの会員も随時募集中だ。

ジョイフィット苫小牧（木場町）で、ズンバレッスンを受けた緑町の多賀谷はるよさん(50)は「とにかく明るい先生。毎回楽しくて元気をもらえます」と、木田さんの魅力を話す。今後も初心者や、高齢者も参加できるイベントを企画する予定だ。詳細は電話かブログで確認を。

問い合わせ☎090・7053・7248（木田さん）
フィットネスインストラクターきだちゃん 検索

焼き立てパンとスイーツ
【四季舎の森　フルールブラン】

市内錦岡にある食品通販の四季舎は、道内の農海産物や自社製造の洋菓子を全国に販売。23年の歴史がある。「地元のお客さんに喜ばれる店を作りたい」と、今年7月、同社敷地内にパンとスイーツの店「四季舎の森フルールブラン」をオープンさせた。

新築された広々した店内は、スイーツ部門とパン部門の2つに分かれている。厨房（ちゅうぼう）が売り場から見えるのも特徴で、「良い緊張感の中で、仕事に取り組める環境を目指した」と、社長の鈴木花次雄（かじお）さん(58)は話す。

パンは「焼き立て」、「揚げたて」、「作りたて」がモットー。本州の有名店で研修を受けた。たくさんの種類を少量ずつ焼き上げて、閉店近くまで出来たてを提供する。「カレーパン」（136円）や「黄金メロンパン」（126円）などは、出来上がりを待って買う客もいるほどの人気だ。イートインスペースがあるので、その場で食べることもできる。

厨房がオープンになったパン売り場。常に焼き立てのパンが並ぶ

パティシエ佐藤康彦さん。お薦めの「フルールブラン」

また、洋菓子は「第1回さっぽろスイーツ」グランプリ受賞のパティシエ佐藤康彦さん(47)を新たに迎え、より洗練された商品に注目が集まる。店名と同じ「フルールブラン」（12センチ1260円）は、フランス語で白い花を意味する上品なチーズケーキだ。

新しくなった店舗のかわいい入り口

土日祝日は、敷地内で地元農家の有機野菜が10月まで直売される。来春には、ガーデンデザイナー梅木あゆみさんが手がける庭も完成する予定。鈴木社長は「地元に根差し、何度も足を運んでもらえる店にしたい」と語る。郊外ならではの癒しの空間になりそうだ。

錦岡332―119
午前7時30分～午後7時
火曜定休
☎68・5888

女性4人が作り出す舞台
【劇団からくり人（びと）】

2年前、女性だけで結成された「劇団からくり人」。2回目の公演「かりそめの色彩荘（しきさい）」が10月9日、春日町の「さいとう楽器音楽館」で行われる。

物語は「色彩荘」に集まった、個性的な女性4人の人間模様を描く。原案は劇団員がそれぞれ意見を出し合い、苫小牧在住の乙崎櫻也さんが脚本に仕上げた。アドバイザーに札幌の劇団で活躍している太田真介さんが参加する。

練習は週に3、4回、仕事が終わってから集まり、夜中までかかることもある。「一緒の時間を多く取って、コミュニケーションを深めていきたい」と、代表の千家由紀さん(27)は考える。練習ではいかに劇中のキャラクターが生きるか、いろんな角度から考えながら演じてみる。今年はダンスを取り入れ、昨年以上に体を動かし、明るく爽やかな演技を目指す。

今年は個性的な人物に挑戦する。確認し合いながら練習が進む

今年入団した、中学から演劇の経験のある丹（たん）志穂さん(26)は、「今まで男役が多かったから、みんなの意見が参考になり大事です」と意欲満々。

劇団員募集中。老若男女問わず、一緒に楽しんでくれる方を随時募集している

最近はファンが増え、練習を見学に来ることもある。「応援してくださる方に感謝して頑張りたい」と、メンバーは練習に力を入れる。年に一度だけの公演に、芝居好きな4人が力いっぱい挑む姿は必見。「1年ごとに大きくなっていきたい」とみんな目を輝かせる。

同劇団は、HPでオリジナルのラジオドラマを掲載し、声だけで演じることの難しさにも挑戦している。

舞台「かりそめの色彩荘」
10月9日(日)開演午後2時～、さいとう楽器音楽館（春日町3）
一般・前売1000円、高校生以下・前売500円
予約・問い合わせ
☎090・9754・6767（神例（かんれい）さん）
Karakuri_bito@yahoo.co.jp
HP http://daikonnbatake.web.fc2.com/

月イチ連載

エザキの めざせ！スッキリ部屋

Vol.4 子どもと一緒にお片付け

イラスト・文　江咲まーち

エザキ マーチ
自称・片付けオンチの3児のママ

よくばりマルシェ2011

今年、3回目を迎えるよくばりマルシェ。洋服やアクセサリーなど、丁寧に作られた手作り品やセンスのいい商品が勢ぞろい。売り手とのおしゃべりや自分好みの品選びを楽しんでください。今年は53店舗が並びます。今から本番が待ち遠しい♥

11月26日(土)
午前10時～午後3時
苫小牧駅前プラザegao
4階特設会場

出店紹介

hapi

ナチュラルな洋服や麻ひもで作った小物、消しゴムはんこが得意です。今年はドキドキの単独出店です。

麻ひもで作った小箱。ピアスや指輪を入れましょうか♥

ann-bai◇

ステンドグラスやワイヤークラフトを手作り。光を通した時の色を大事にしています。

鳥かごみたいな写真立て。淡い緑が優しい雰囲気

ANJUNK

アメリカやフランスから届いた、ヴィンテージ雑貨などを販売します。夢は自宅ショップオープン！

ヴィンテージ好きに好評なファイヤーキングのカップ

バッグの中身を見せて！

今回のターゲットは…

●ニックネーム／あゆっぺ（30代♀）　●職業／主婦
●趣味／ソフトクリームの食べ歩き。どこまででも行きます！
●本日の所持金／2500円

携帯のストラップ
友人がフェルトで作ってくれたクマちゃん。裏には「J」。大好きな嵐の松本潤君のイニシャルが入ってます。

バッグ
今年の誕生日に義母からもらったキャスキッドソンのバッグ。たくさん入れたいので、この大容量はかなりのお気に入り。

エコバッグ
いろいろ使った中でこれが一番丈夫なのでお気に入り。パンパンに入れても壊れません！

金のポーチ
妹が新婚旅行で行ったオーストラリアのお土産。鍵を入れて持ち歩いています。

COACHの財布
昨年、義理の両親からの誕生日プレゼント。ポイントカードなどいっぱい入れてもチャックがしまってしっかりしています。

手作りカード入れ
ハンドメードで作った診察券入れ。3人の子どもそれぞれに、分けて入れてもコンパクトになるので便利。

ピンクの財布
昨年のご主人からの誕生日プレゼント。両親からも財布のプレゼントだと知り、隠していたのを息子が教えてくれた。サブで使っているが、ご主人の愛が詰まっています。

これ食べよ

食事はもちろん、スイーツ目当てに行きたい2店を紹介します。口に入れた途端に笑顔がこぼれそう。さて、どれにしようか迷います。

さっくり焼き立てワッフルでティータイム

日吉町 ダンディライオン

〈右〉「カボチャモンブランワッフル」(半額で390円)、「そっくりさんケーキ」(15センチ3500円〜)。写真持参で3日前までに予約を

〈下〉女子会や各種イベントも受け付ける。応相談

晴れた日は、テラスでゆっくり食事を楽しめる落ち着いたカフェ。午後2時以降にドリンクを注文すると、ワッフルが半額で食べられるサービスを実施中。

チョコレート生地のワッフルに「カボチャモンブラン」や「ベリーベリー」などトッピングは4種類。注文を受けてから焼き上げる、さっくり感がたまらない。

大好評の似顔絵ケーキが付いた「そっくりさんパーティープラン」(4人の場合1人2500円)も新登場。27種類から選べるパスタやサラダ、パイ包みスープなどの食事がセットになる。記念日のサプライズパーティーなどに、ぜひ利用したい。

日吉町2−5−19
☎75·7375
月曜午前10時〜午後5時
火〜土曜午前10時〜午後10時
日曜定休

長く愛される喫茶店。変わらないメニューに安心感

表町 ヴァンカム

〈右〉自家製ケーキ「モンブラン」(472円)など。パフェは単品で全て525円。「バナナクレープ」(504円)

〈下〉平日の昼時は50ほどある席が全て埋まることも珍しくない

純喫茶が主流だった32年前、ハンバーグやスパゲティのある喫茶店として開店。今もそのスタイルを貫く。「流行を追いかけることは性に合わないな」と、店主の山口勝さん(55)は笑う。長男翔平さん(21)が頼もしい片腕だ。

不動の人気を誇るデザートが、自家製ケーキとパフェ。ケーキのレパートリーは50種類ほどあり、常時15種類ほどがショーケースに並ぶ。ビールジョッキで出てくるパフェは7種類。片手でグラスを持ち上げて、最後の一さじまで食べやすい。

お客さんは8割が女性。母娘2代でファンも多く、仲良くパフェをつつく姿がほほ笑ましい。

表町5−5−1
☎36·4434
午前11時30分〜午後9時30分
大晦日と元日

らくらくクッキング no.93 ゴボウのスープ

栄養バランスを考え、野菜たっぷりのスープをよく作るという鎌田育子さん(双葉町)。食物繊維が豊富なゴボウをクリーミーなポタージュスープにしたら、根菜が苦手な子どもにも好評でした。腸内のお掃除に役立って、女性にはうれしいですね。

材料(4人分)

- ●ゴボウ1本
- ●玉ネギ1/2個
- ●長ネギ1本
- ●ジャガイモ1個
- ●バター20g
- ●水3カップ
- ●固形コンソメ2個
- ●牛乳2カップ
- ●塩、コショウ、砂糖各少々
- ●パセリ適量

作り方

1. ゴボウはよく洗い、皮をこそげ取って斜め薄切りにし、水にさらしておく。玉ネギ、長ネギ、ジャガイモはそれぞれ薄切りにする。
2. 鍋を中火にし、バターを溶かして①を炒め、しんなりしたら水を加える。
3. ②が沸騰したらコンソメを加え、蓋をして火を少し弱めて2、30分煮込む。
4. 少し冷めたらミキサーにかけ、滑らかになるようかきまぜる。
5. ④を鍋に戻し入れ、牛乳を加えて沸騰させないよう温める。塩、コショウ、砂糖で味を調える。
6. 器に盛りパセリを飾る。

Point 朝食やランチにもぴったり。パンやパスタと一緒に

煮込むと水分は半分くらいになる

繊維質が気になるなら、ミキサーを長めにかけて滑らかに

次回「とまこむ」は10月6日(木)発行。フロントは「おしゃれスナップ突撃取材!」を予定しています。お楽しみに!